



Spinat-Quiche

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 25 Min., Backzeit 40 Min.

250 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
4 EL Milch
Fett für die Form

Aus Mehl,
Butter,
Ei,
Salz,
Zucker und
Milch einen Mürbteig herstellen, ausrollen und in eine gefettete
Quiche- oder Springform legen, wenn der Teig klebt, kühl stellen.
Anschließend bei 200 Grad ca. 10 Min. vorbacken.

Für die Füllung:
500 g Spinat

Spinat waschen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser
blanchieren, etwas abkühlen und abtropfen lassen und auf dem
Mürbteig verteilen.

150 g gekochter
Schinken

Schinken in kleine Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Teig
verteilen.

Für die Sauce:
2 Eier

Eier,

150 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Muskat

Sahne,
Salz, Pfeffer und
Muskat gut verquirlen und über das Gemüse gießen.
40 Min. bei ca. 200°C, oder bei 180° Heißluft backen.

Frühlingssalat

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

150 g Schnittsalat
150 g Asia-Salat
1 Bund Radieschen

Salat,
Asia-Salat und
Radieschenblätter verlesen, waschen, abtropfen lassen und etwas
schneiden.

1/2 Gurke
1 Zwiebel

Radieschen waschen und in dünne Scheibchen schneiden.
Gurke waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel schälen und fein hacken.

4 EL Joghurt, natur
2 EL ÖL
1 TL Essig
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Joghurt mit
Öl,
Essig,
Zucker,
Salz und Pfeffer zu einer Salatsoße verrühren. Die Zwiebeln
zufügen und alles mit den Salatblättern, der Gurke und den
Radieschen vorsichtig mischen.